TOP MEDICINAL HERBS

Dr. Sultan Mahmood, PhD

Chief Nutritionist, First Dietcare & Research Center

109-C/1, Nespak Colony, College Road, Lahore (0321.430.2528; dietcare@gmail.com

and

Mohammad Ahmad Saleemi

Editor, Qoumi Sehat, Qarshi Industries, Lahore

At

Faiz Ghar, 126-F, Model Town, Lahore

02-April-2012

1. Cinnamon (Darchini)

Benefits

- Anti-septic
- Anti-spasmodic
- Aphrodisiac
- Aromatic
- Carminative
- Stimulant
- Anti-diabetic
  - It is very effective in reducing blood sugar Levels.especialy if it is controlled by diet, are now being recommended to add a teaspoon of cinnamon to their daily diet. It is good sprinkled on porridge in the morning (Oats are good for lowering blood sugar too, So it is a good combination).

Dose

- Bark 1g to 2g
- Oil 0.05 to 0.2g/day

Totka

For Indigestion

Cinnamon Powder 1g OR Oil 3 to 5 drops in ½ teaspoon sugar Use with Water.

For Cough

Cinnamon Powder with equal Quantity of Honey. Use ½ teaspoon of the compound is the effective remedy for Phlegmatic cough.

For Amnesia

Cinnamon Powder 1g with Luke warm Milk is very Useful remedy for amnesia and short memory loss.

For Freckles etc

Cinnamon Powder 1/2g ,Vaseline 5g

Use as Cream is very effective for skin ailments.

Caution

- Do not take cinnamon oil internally without the advise of your Physician; it is highly concentrated and can be very toxic, causing nausea, vomiting ,and even kidney damage. If applied to the skin, it sometimes causes redness and burning. Avoid Using cinnamon bark during pregnancy.

2. Cardamom (Illaichi)

Benefits

- Appetizer
- Aromatic
- Astringent
- Carminative
- Diuretic
- Exhilarant

Dose

1g to 2 g

How to Use

الائچی

بھولنے کی عادت:

الائچی کا سفوف 1 گرام، 1 کپ نیم گرم دودھ کے ساتھ استعمال کریں،
بھولنے کی عادت میں مفید ہے اور حافظہ کو بہتر بنا دیتا ہے۔

لو کے اثرات:

الائچی کا سفوف 1 گرام، پانی یا شربت صندل کے ساتھ استعمال کریں،
لو اور گرمی کے اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔

پیشاب کی جلن:

الائچی 7 عدد، مغز بادام چھلے ہوئے 7 عدد، 1/2 لٹر پانی میں پانچ منٹ تک ابال کر
حسب ذائقہ چینی ملا کر وقفے وقفے 1/2، 1/2 کپ ساتھ استعمال کریں،

شربت الائچی:

اجزاء: الائچی 12 گرام، چینی 3 پاؤ، پانی 500 ملی لٹر

پہلے چھ گھنٹے الائچی، پانی میں بھگو رکھیں، پھر دس منٹ کے لیے ابال کر پن چھان لیں اور اس میں چینی کا قوام ملا کر شربت تیار کر لیں، ٹھنڈا ہونے پر کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔

بوقت ضرورت 4 چمچ (بڑے) ایک گلاس پانی میں ملا کر استعمال کریں۔

یہ شربت مفرح قلب ہونے کے علاوہ پیاس کو تسکین دیتا ہے اور گرمی کے اثرات سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔

3. Honey (Shehad)

Benefits

- Anti septic
- Astringent
- Mild laxative
- Nutritive
- Detersive

Dose

Totka

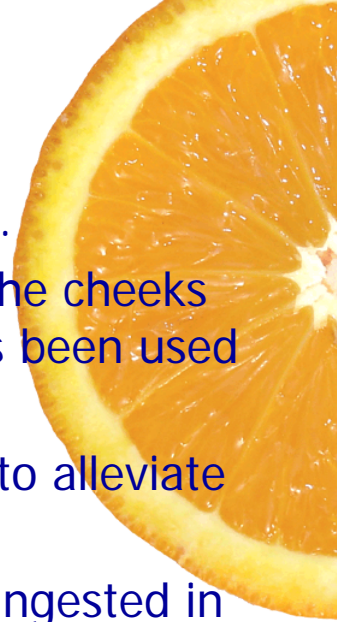
How to Use

4. **Solanum nigrum**(Makkoh)

Benefits

- Anti-inflammatory
- Anti-diaphoretic
- Anti-spasmodic
- Cardiac tonic
- Diuretic
- Sedative

Part Used : Fruits, Whole Plant

- **Uses & Benefits**
  Medicinal:
- The juice of Makoh is sometimes used to treat fever and alleviate pain.
- Its fruit (Makoh Dana) is used as a cosmetic; as rubbing its seeds on the cheeks helps remove freckles. Children extensively eat the mature fruit. It has been used for diabetes as well.
- In Northern India, the boiled extracts of its leaves and fruits are used to alleviate the discomfort caused by liver-related ailments, even in jaundice.
- The leaves of black Makoh plant strongly promote perspiration, when ingested in small amounts. They work to purge the bowels the next day.
- The juice of the herb or an ointment prepared from it is externally applied to cure certain skin problems and tumors.
- A decoction of the stalk, leaves, and roots of black nightshade (Makoh) is beneficial for wounds and cancerous sores.
- An infusion of the plant is used as an enema in infants suffering from abdominal upsets.
- Freshly prepared extract of the plant is effective in treating cirrhosis of the liver and also works as an antidote to poisoning by opium.

Culinary:

In India, black nightshade (Makoh) berries are grown and eaten by local people. The dish is more common in Northern Tamil Nadu, Southern Andhra and Southern Karnataka.

5. Chili (Surkh Mirch)

Benefits

- Anti-constipative
- Aphrodisiac
- Cardiac tonic
- Carminative
- Counter irritant
- Stomach aid

Heart Stimulant:

it act as a heart stimulant, which regulate blood flow and strengthens the arteries, possibly preventing heart attacks. It Influences the heart immediately, and then gradually extends its effects to the arteries, capillaries,and nerves.

Stomach & Intestinal Tonic :

It stimulates the nerves of the stomach, promotes the secretion of the digestive juices, stimulates the peristaltic motion of the intestines, aids in assimilation and elimination.

Body Cooling Property:

Red Pepper has the ability to cool the body by producing sweat. Their cooling and calming effect keeps them in favour in hot climates. Their heat comes from capsaicin (an active Constituent), which is an oily substance and not water-soluble.

Caution:

Chili is safe if used in moderation but can cause problems in people with stomach problems and ulcers.

Dose:

Powder ½ to 1g with WATER

سرخ مرچ کا استعمال

نظام عصبی: مرچ میں پایا جانے والا جزو کیپسی سین (Capsacin) پٹھوں میں تحریک پیدا کرتا ہے اور قدرتی خود کار اعصابی نظام کے تحت پٹھوں کی ہیجان خیز کیفیت کو معتدل کرتا ہے، کیپسی سن نہ صرف دردوں کے لیے مفید ہے بلکہ جوڑوں کی سوزش میں بھی فائدہ کرتا ہے

مٹاپا: سرخ مرچ کا باقاعدہ استعمال بے جا فربہی کے لیے مفید ہے، لہذا موٹے افراد کو سرخ مرچ کا استعمال معمول سے قدرے زیادہ کرنا چاہیئے۔ تاہم احتیاط لازمی ہے۔

ہیضہ: ہیضے کی شدت میں مرچ کے بیج 1 گرام، 2 کھانے کے چمچ پانی میں گھوٹ کر پن چھان کر پلائیں۔ ہیضے کا نڈھال مریض جلد ہی اٹھ بیٹھے گا، اسی طرح ہیضے کی وبا کے دنوں میں سرخ مرچ کے بیجوں کا سفوف اور ہینگ برابر وزن لے کر چنے کے برابر گولیاں بنالیں اور 1 گولی دن میں تین بار پانی کے ساتھ استعمال کریں ہیضہ نہیں ہوگا، یہی گولیاں اگر ہیضہ کے مریض کو بھی استعمال کرائی جائیں تو وہ بھی شفا یاب ہو جائے گا

6. Lemon (Limun)

Benefits

- Carminative
- Immune enhancer
- Aromatic
- Hepato-protective
- Stimulant
- Diuretic

Uses & Benefits

- **High Blood Pressure:**

  Lemon effect upon circulation include its ability to lessen high blood pressure, and helps stop nosebleeds.

- **Pain killing Properties:**

  Lemon effect upon circulation include its ability to lessen high blood pressure, and helps stop nosebleeds.

- **Dyspepsia:**

  Digestion can be improved due to its ability to alkalinize the body in this way, so that dyspepsia can be alleviated.

- **Support Immune System:**

  On the Immune system , lemon's antiseptic properties make it useful when colds, influenza, fever and infections are present.

- **Anti-Narcotic:**

  Scientist have found lemon to be helpful in counteracting narcotic poisons, especially Opium.

لیموں کا استعمال

بدہضمی : جن مریضوں کو کھانا ٹھیک طرح سے ہضم نہ ہوتا ہو وہ کھانے کے ساتھ 1/2 لیموں کو بطور سلاد استعمال کریں۔

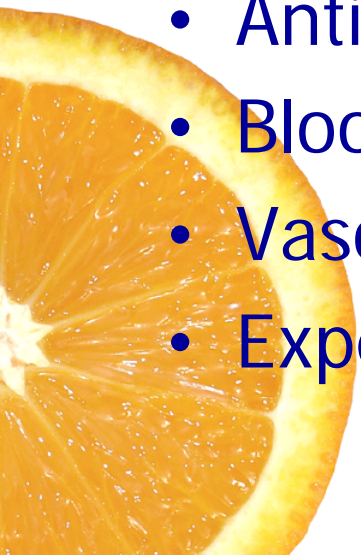
مٹاپا: صبح وشام کھانے سے پہلے ایک کپ نیم گرم پانی میں ایک لیموں نچوڑ کر پینا مٹاپے کے لیے مفید ہے، مٹاپے سے نجات کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ سادہ غذا کا استعمال کیا جائے اور کھانا بھوک رکھ کر کھایا جائے۔

لمبے بالوں کے لیے: آملہ خشک سفوف کر کے لیموں کے رس کی مدد سے لیپ تیار کریں اور اسے بالوں کی جڑوں میں مل کر ایک گھنٹے کے بعد پانی سے دھولیں، چند روز کا باقاعدہ استعمال بالوں کو لمبا، گھنا اور پرکشش بنا دیتا ہے

چہرے کے داغ دھبے: ہر روز صبح کے وقت لیموں کاٹ کر اس کے دونوں ٹکڑوں پر نہانے والا صابن لگا کر چہرے پر ملیں پھر بیس منٹ بعد نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں چہرے کے داغ دھبوں اور چھائیوں کے لیے مفید تدبیر ہے۔

7. Turmeric (Haldi)

Benefits

- Alterative
- Analgesic
- Anti-inflammatory
- Anti-septic
- Blood purifier
- Vasodilator
- Expectorant

Dose

Totka

How to Use

8. Ginger (Adrak)

<u>Benefits</u>

- Gastric aid
- Anti-depressant
- Anti-cancer
- Blood thinner
- Anti-arthritis
- Anti-diabetic cataract

Dose

Totka

How to Use

9. Licorice (Mallathi)

Benefits

- Anti-spasmodic cough
- Anti-cancer
- Anti-mouth ulcer
- Anti-peptic ulcer

Dose

Totka

How to Use

10. Ginseng

Benefits

- Adaptive
- Radio-protective
- Promising supplement
- Anti-inflammatory
- Anti-cancer
- Sex stimulant
- Anti-aging

Dose

Totka

How to Use

11. Fennel (Saunf)

Benefits

- Carminative
- Purgative
- Anti-colic
- Diuretic
- Anti-hypertension
- Breast milk aid

Dose

Totka

How to Use

12. Mustard (Rai)

Benefits

- Appetizer
- Decongestant
- Digestive
- Irritant
- Laxative
- Resolvent

Dose

Totka

How to Use